



楠だより 10月

— 2012年 —

偶数月発行 NO.30 H24.10.25 発行責任者:病院長 編集:広報委員会

健康手帳

21

その痛み、 治るかもしれません！ ～ペインクリニックについて～



みなさまはペインクリニックをご存じでしょうか。ペインクリニックは麻酔科の分野の一つで、主に痛みに対しての治療を行っています。麻酔科では手術中の痛みをコントロールしますが、われわれのこの技術や知識を、痛み苦しんでいる人々にも役立てないかということで発展したのがペインクリニックです。

ペインクリニックでは身体のあらゆる部分の痛みを治療します。たとえば、带状疱疹や带状疱疹後神経痛、頭痛、腰椎ヘルニアや脊椎管狭窄症や術後の腰下肢痛、三叉神経痛などの顔面痛、五十肩や頸椎症などによる肩や上肢の痛み、癌による痛みなどです。また痛み以外でも、顔面神経麻痺や顔面神経痙攣、末梢の血行障害や自律神経障害などの治療も行っています。神経ブロック療法が代表的な治療法ですが、これは痛みのある神経の付近にお薬を注入する治療です。神経ブロックによっては超音波装置やX線を使って、より安全に施行しています。また神経ブロック以外にも、さまざまな薬物療法、レーザー治療や電気刺激療法なども行っています。

痛みがひどいと、ダメージを受けている神経が緊張してさらに痛みがひどくなる、という悪循環に陥り難治性の慢性神経痛に移行しやすくなると言われています。あまり我慢しないで早くから痛みの治療をすることが大事です。

痛みは外から見えないので、なかなか理解してもらえず、つらいものです。また痛みがあると日常生活も大きく損なわれてしまいます。

ペインクリニックでは、いろいろな治療を組み合わせ、痛み苦しむ患者さんの日常生活を少しでも快適にするべく取り組んでいます。

この度、当院にもペインクリニック科(旧麻酔科外来)が設置されました。



病院の 基本理念

1. 患者中心の医療の実践
2. 人間性豊かな医療人の育成
3. 高度先進医療の開発と推進
4. 地域医療連携の強化
5. 災害救急医療の拠点活動
6. 医療を通じての国際貢献

目次

健康手帳(21).....	1
栄養管理部からのお知らせ.....	2
韓国江陵牙山病院からの訪問の様子.....	2
くすのきまーくんの絵描き歌.....	2
健康レシピ 第22回 秋鮭ときのこのヘルシーグラタン.....	3
診療科から 眼科.....	4
患者さんへのお知らせ.....	4

～ 栄養管理部からのお知らせ～ 栄養相談室・受付が第一病棟2階に移転



栄養相談の日程

高津地区有見えていくための今後の事業計画の予定です。

(月 日)
栄養指導の予約と家庭での食生活についてのアンケート調査
※これまでのあなたの食生活を取り入れ、今後の食事療法の参考にさせていただきます。

(月 日 14:00～15:30)
食事と病気の関係(医師)・食生活の基本(管理栄養士)についての講義
※なぜ食事療法が必要なのか? を理解し覚えましょう!
※食生活で大切な基本とは? その他:運動(理学療法士)、薬(薬剤師)、歯(歯科衛生士)、検査(臨床検査)

(月 日 14:00～15:30)
具体的な食事の摂り方についての説明
※あなたの病状・年齢・体格・活動量にあった1日の食事内容とは?

(月 日 11:30～14:00)
実際の食事を用いた説明(食事会)
※自分で料理を選んで割り、量と味付けを覚えましょう!

(月 日 13:00～15:15)
家庭で実施した食事内容について確認
※家庭で食事療法をしたけれど、これではよかったかしら?

神戸大学病院 栄養管理部

栄養相談では、生活習慣病の患者さんには5回シリーズの相談、その他患者さんにあわせた個別相談もこなっています。

栄養相談を希望される方は担当医師からの依頼書が必要となりますので、担当医師へお申し込みください。



栄養相談 月～金 9:30～17:00
問合せ先 (078)382-6820(直通)
(受付時間:8:30～19:00)

韓国江陵牙山病院からの訪問の様子



韓国の江陵牙山(ガンヌンアサン)病院では、研修医のための研修プログラムの一環として海外研修を実施しており、8月29日に16名の関係者が当院を訪れました。

当日は、苅田総合臨床教育センター長からの神戸大学病院紹介後、本院研修医の先生も交えての意見交換会が行われました。



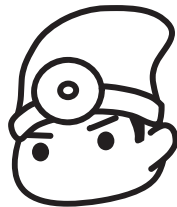
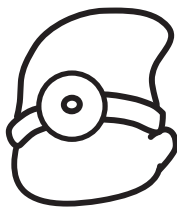
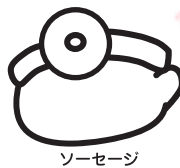
引き続いての病院施設見学では、救急外来をはじめとして、ICU、透析室、リハビリテーション室、屋上ヘリポート及び一般病棟等の施設を回り、興味深く見学していました。

見学後には、総合臨床教育センター長、副センター長との会食、記念撮影等が行われ、和やかな雰囲気の中で病院見学を終え、次の目的地へと出発しました。



絵描き歌

病院マスコットキャラクター「くすのきまーくん」に絵描き歌ができました!
作者:まーくんが大好きな大学院生



色をついたら
まーくんだ!



一品料理で満足感アップ

秋野菜編

秋鮭ときのこのヘルシーグラタン

栄養量 (1人分)

エネルギー	200kcal
たんぱく質	14.4g
脂質	10.1g
炭水化物	14.5g
食物繊維	3.4g
食塩相当量	1.3g

グラタンといえば、高エネルギー、高脂質なイメージのある料理ではないでしょうか？そこで、ちょっとした工夫でエネルギーや脂質を少なくし、ヘルシーに仕上げたグラタンをご紹介します。

今回は秋鮭や舞茸・しめじを使っていますが、秋鮭を鶏肉に変えたり、舞茸・しめじを他のきのこに変えたりすることもできます。好きな具材を使って、いろいろなアレンジを楽しんでください♪



※写真は12×18×4cmのお皿で、盛付けは2人分です。

作り方

材料(2人分)

秋鮭	1切れ(80g)
舞茸	80g
しめじ	80g
玉ねぎ	40g
有塩バター	小さじ2(8g)
小麦粉	大さじ1(9g)
顆粒コンソメ	小さじ2(5g)
A カレー粉	小さじ1(2g)
低脂肪牛乳	160cc
パン粉	小さじ2(2g)
B 粉チーズ	小さじ1(2g)
ドライパセリ	少々

計量の単位は小さじ1=5ml 大さじ1=15ml

- 1 秋鮭は1切れを4等分に切り、グリルで焼いておく(中にしっかりと火が通るまで)。
- 2 舞茸としめじは石突きを取って食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 3 フライパンにバターを熱し、2を炒める。
- 4 3が炒まったら、火を止めて小麦粉を振り入れる。全体にからまるように混ぜ合わせたら、再び弱火にかけて粉っぽさがなくなるまで炒める。
- 5 4にAをそれぞれ加えてよく混ぜ、とろみがついたら火を止める。
- 6 1をグラタン皿に敷き、5を上からかけ、最後にBをそれぞれ散らす。
- 7 6をオーブントースターで表面がきつね色になるまで焼く(10分程度)。

ここがポイント



具材たっぷり満足感アップ!

歯ごたえのあるきのこをたっぷり入れることで、グラタンソースが少なくてもしっかりボリュームが出ます。

低脂肪牛乳を使うことでエネルギー・脂質ダウン!

それぞれ100ccあたりのエネルギー・脂質は、生クリーム:433kcal・45.0g、牛乳:67kcal・4.8g、低脂肪牛乳:46kcal・1.0gです。低脂肪牛乳を使用することで、エネルギーや脂質を少なくすることができます。

カレー粉で、ピリッと味にアクセント!

カレー粉を加えることで味にアクセントが付き、薄味でもおいしく食べることができます。

食事・栄養についてのご相談は、月～金曜日に予約制で行っています。お気軽に医師、看護師、管理栄養士にお申し出ください。

●栄養相談に関する問い合わせ先●

栄養管理部 ☎ 078-382-6820 (直通)
受付時間 平日8:30～19:00

眼科

各診療科の外来の前には、各曜日の診療医師が掲示されています。眼科は、医師の姓のみを記載しており、教授、講師等の役職は記載していません。これは医師の肩書きにとらわれず診療を受けて頂きたいという私たちの思いからです。

また、眼科外来の特色として、初診以外はすべて専門外来となっており、その専門外来は原則として主治医を固定しないグループ診療という形をとっています。毎回担当医が変わる事を不安に感じられる方もおられるようですが、複数の医師が診察する事で診療の水準を平均的に高く保つことができ、必要に応じ診療時にグループの医師同士で相談もできるなど、私たちはむしろ望ましいスタイルと考えています。

そして、それらを可能にしているのがスタッフ間の風通しの良さ。大学病院と言えば「白い巨塔」のごとき封建的

体質を思い浮かべる方も多いかと思いますが、そのような雰囲気とは無縁です。安心して診療を受けて下さい！



患者さんの声



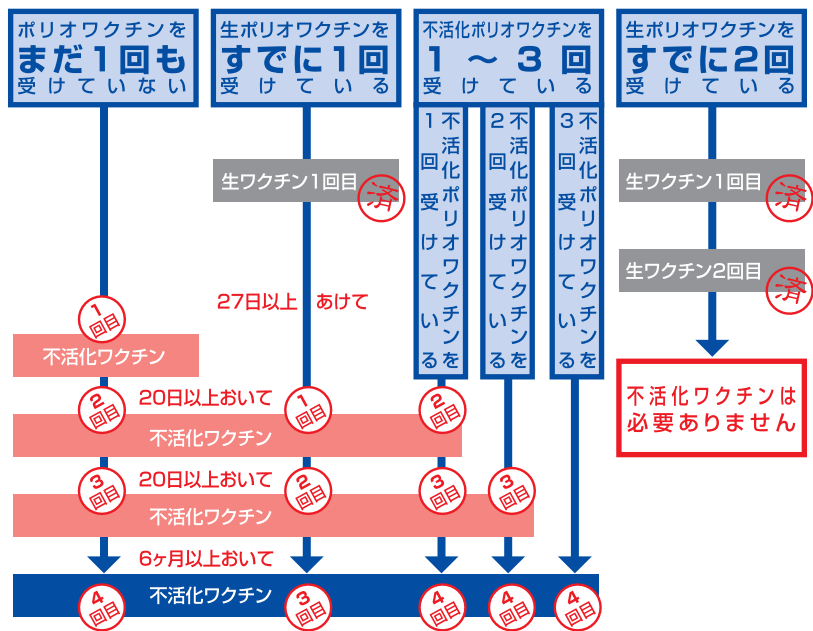
ポリオの予防：不活化ポリオワクチンの導入と接種方法

手や足に麻痺を残すことがあるポリオウイルスの感染予防にはポリオワクチンの接種が必要です。今までの経口生ポリオワクチンは、極めて稀に接種によるワクチン関連麻痺の発症がありました。不活化ポリオワクチンは、このワクチン関連麻痺が起こりません。神戸大学病院でも9月より不活化ポリオワクチンの接種を開始しています。

厚生労働省ホームページ
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/polio/>

ポリオワクチンは接種できますか？

単独の不活化ポリオワクチン導入（平成24年9月1日）から、4種混合ワクチン導入までの接種ステップ



院外処方箋の使用期限は発行日を含めて**4日間**です。



病院敷地内
禁煙にご協力を



忘れ物、落とし物は、1階受付6番窓口でお預かりしています。内線3075